



**GOVERNO DO ESTADO DO PARÁ**  
**SECRETARIA ESTADUAL DE EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA ADJUNTA DE ENSINO**  
**DIRETORIA DE EDUCAÇÃO PARA DIVERSIDADE, INCLUSÃO E CIDADANIA**  
**COORDENAÇÃO DE EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**  
**CENTRO DE ESTUDOS SUPLETIVOS – CES**

## **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO/EDUCAÇÃO FÍSICA**

### **ENSINO FUNDAMENTAL**

#### **1. HISTÓRICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

- O que é Educação Física;
- Breve histórico da Educação Física;
- A Educação Física no Brasil.

#### **2. HIGIENE E SAÚDE**

- A importância da higiene na educação física;
- Conceito de Saúde;
- Tipos de higiene (física, social e mental);
- Primeiros socorros na educação física (hemorragia nasal, contusão, afogamentos, fraturas, convulsões);
- Anomalias da coluna (cifose, escoliose e lordose) causas e prevenção;
- Postura Adequada (sentar, andar e dormir).

#### **3. CORPO HUMANO**

- Partes do corpo;
- Sistema locomotor Humano (esqueleto, articulações e músculos);
- Localização e função dos músculos nos movimentos;
- O que são as articulações e sua função;
- Função do esqueleto.

#### **4. ESPORTES**

- O que é esporte;
- Modalidades esportivas (individuais, coletivas e duplas) e suas definições;
- Histórico, Fundamentos e regras básicas das modalidades esportivas abaixo:
- Futebol de campo;
- Futebol de Salão;
- Vôlei de Quadra;
- Vôlei de Areia;
- Basquetebol;
- Atletismo;
- Natação.

## **5. DANÇAS**

- Origem e história da dança;
- Danças Folclóricas Paraenses (carimbo, lundu marajoara, marujada);
- Danças Folclóricas Brasileiras (Fandango; quadrilha; dança de fitas; frevo; samba de roda);
- Dança Clássica – Balé;
- Danças Populares (Funk; reggae, axé).

## **6. GINÁSTICA**

- Histórico e Origem da Ginástica;
- Ginástica Rítmica Desportiva (corda; arco; bola; maçãs; fita);
- Ginástica Olímpica (solo; salto sobre o cavalo; barra fixa; argolas; paralelas assimétricas e simétricas; cavalo com alça, posições obrigatórias);
- Ginástica de Academia (Alongamentos, flexibilidade, ginástica localizada, ginástica aeróbica);
- Qualidades físicas e motoras trabalhadas na ginástica;
- Diferença entre Alongamento e Flexibilidade.

## **7. JOGOS E BRINCADEIRAS**

- Jogos e brincadeiras populares (amarelinha; elástico; peteca; corrida de sacos; jogo do pião; queimada);

- Jogos de tabuleiro (Dama, xadrez, resta um, trilha).
  - Brincadeiras e cantigas de roda (adoletá; capelinha de melão; atirei o pau no gato; ciranda cirandinha; escravos de jó; dança da cadeira).

## REFERÊNCIA

- **Módulos de Educação Física do Centro de estudos supletivos “Luis Otávio Pereira” – CES, Ensino Fundamental e Médio.**
- **ANDRADE, PAULO DE TARSO; Conhecendo nosso Folclore, Belém-Pa; 2003.**
- **BARROS, Carlos.** Ciências o corpo humano. Ed. Reform. São Paulo: Ática, 2006.
- **BARROS, Carlos.** O corpo humano/ Programa de saúde. Ática: São Paulo- 1998.
- **BREGOLOTO, Rosei Aparecida.** Cultura Corporal da Ginástica. São Paulo: Ícone, 2006.
- **BOURCIER, Paul;** Opus 86 História da Dança no Ocidente; 1º edição, São Paulo, Martins Fontes, 1987.
- **CAMARGO, Luiz de Lima.** Educação para o lazer. São Paulo: Moderna, 1998.
- **COSTA, Marcelo Gomes.** Ginástica localizada. Ed. Sprint, 2ª edição, R.J.1998.
- **CRUZ, Daniel.** Ciência e Educação Ambiental/ O corpo Humano. Ática: São Paulo- 1999.
- **FARO; Antônio José;** Pequena História da Dança; 3º edição; Rio de Janeiro; Jorge Zahar Editor; 1986.
- **FRITZEN, José Silvino.** Jogos dirigidos: para grupos, recreação e aulas de educação física. 29 ed. Petrópolis: Vozes, 2002.
- **GALV&ATILDE;O; Nádía Santos Nunes;** Convite à Dança; 1º edição; São Paulo; Editora Logos; 1961.
- **GUERRA, Marlene.** Recreação e lazer. 2. ed. Porto Alegre: Sagra,1988.
- **LAROUSSE;** Larousse Cultural (vols. 3;5;7;8;12;14;17;21;22;23;24); 1º edição;São Paulo;Editora Nova Cultural; 1988.
- **MENDES; Miriam Garcia;** A Dança; 2º edição; São Paulo; Editora &AACUTE;tica; 1987.

- **SAMPAIO**, Francisco Azevedo de Arruda. Caminhos da ciência: Uma abordagem sócio – construtivista. 3. Ed. São Paulo: IBEP, 2005.
- **SILVA**, N.Pithan. **Atletismo** Ed. Cia Brasil editora 2ª Ed. São Paulo
- **STEINHIBER**, Jorge. Profissional de Educação Física Existe? Ed. Sprint, Rio de Janeiro R.J. 1996.
- **SAMPAIO**; Luiz Paulo e **FARO**; Antônio José; Dicionário de Ballet e Dança; 1º edição; Rio de Janeiro; Jorge Zahar Editor; 1989.
- **SUCENA**; Eduardo; A Dança Teatral no Brasil; 1º edição; Rio de Janeiro; Editora Memória; 1989.
- <http://www.nutricaoativa.com.br/conteudo.php?id=178>
- <http://www.sosobesidade.hpg.ig.com.br/calorias-atividade.html#segmento2>
- *hppt: //portal.saude.gov.br/portal/saúde. Em 05/09/2010, às 21:35 h.*
- [www.wikipédia.com.br](http://www.wikipédia.com.br), data 14-05-09.
- <http://pt.wikipedia.org>, em 19-06-2009, as 09:54h.
- <http://cyberdiet.terra.com.br/cyberdiet/colunas>, em 19-06-2009, as 10:05h
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Atletismo>
- <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/atletismo.htm>.
- <http://efapoio.blogspot.com/2007/05/atletismo-triplo-salto.html>
- [http://www.superdeivisonf1world.hpg.com.br/atletismo\\_e\\_suas\\_regras.htm](http://www.superdeivisonf1world.hpg.com.br/atletismo_e_suas_regras.htm)
- [http:// www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol/imagens/historia-do-futebol](http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/futebol/imagens/historia-do-futebol)
- *[http:// www.cbf.com.br/regras/manual\\_arbitros.pdf](http://www.cbf.com.br/regras/manual_arbitros.pdf)*
- <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/historiadacopa.htm>
- [http://pt.wikipedia.org/wiki/Copa\\_do\\_Mundo\\_FIFA](http://pt.wikipedia.org/wiki/Copa_do_Mundo_FIFA)
- <http://www1.dnit.gov.br/emergencia.htm>, em 25-06-2009, as 10:02h.
- *<http://www.anatomiaonline.com>, em 30-04-2010, as 22:40h.*
- [http://www.edukbr.com.br/artemanhas/tipo\\_danca\\_moderna.asp](http://www.edukbr.com.br/artemanhas/tipo_danca_moderna.asp), em 25 de maio de 2009 as 09:47h.
- <http://pt.wikipedia.org/wiki/Forr%C3%B3>, em 30 de maio de 2009 às 10:40h.